

سركيس يواصل مشاوراته حول تشكيل وزارة تخلف وزارة الحص

بيروت - يواصل السيد الياس سركيس رئيس جمهورية لبنان مشاوراته من اجل تأليف حكومة جديدة في لبنان تخلف حكومة الدكتور سليم الحص

واكد الدكتور الحص ان استقالة حكومته استهدفت كسر الجهد واعرب عن امله في ان يتم تشكيل الحكومة الجديدة قريبا نتيجة اتصالات الرئيس سركيس ورئيس مجلس النواب اللبناني السيد كامل الاسعد .

واضاف ان مصلحة لبنان تقتضي باجراء تجربة جديدة تتولاها حكومة من السياسيين البنية على ص ٦ ع ٦

الأنبا

صحيفة يومية سياسية

في نطاق المسيرة السلمية رسالة من السادات الى كارتر واجتماع السادات - اترتون اليوم

واشنطن - تسلم الرئيس الامريكى جيمى كارتر هنا امس رسالة من الرئيس المصري انور السادات استعرض فيها الجهود المبذولة لتحييد المسيرة السلمية الى الامام .

وقام بتسليم الرسالة السيد اشرف غريال سفير مصر لدى الولايات المتحدة الذي عاد الى هنا في نهاية الاسبوع بعد ان امضى فترة من الوقت للتشاور مع حكومته . وكان السيد غريال قد حمل معه الى القاهرة رسالة من الرئيس كارتر الى الرئيس

البقية على ص ٦ ع ٦

AL-ANBA DAILY - JERUSALEM SUN, 23 APRIL 1978 VOL. X NO. 2902

القدس - الاحد ٢٢ نيسان ١٩٧٨ م الموافق ١٦ جمادى الاولى ١٣٩٨ هـ - العدد ٢٩٠٢ - السنة العاشرة

تقلص فجوة المباحثات بين موسكو وواشنطن حول عقد اتفاق للحد من الاسلحة الاستراتيجية

موسكو - الوكالات - صرح امس مبعوث امريكي بان فجوة الخلاف بين الولايات المتحدة والاتحاد السوفياتي حول عقد اتفاق للحد من استعمال الاسلحة الاستراتيجية قد تقلصت وان الدولتين لستم متجهتا بعد في التوصل الى منفذ لحل هذه المسألة وقد ادى المتحدث الامريكى بهذا التصريح بعد اجتماع عقده السيد سايبورس مانس وزير الخارجية الامريكى هنا مع الرئيس السوفياتي ليونيد بريجنيف ، وقد استمر هذا الاجتماع ساعتين .



واضطر السيد مانس الى مغادرة الاتحاد السوفياتي دون التوصل الى اتفاق يفكّر في مستقبل مباحثاته مع الزعماء السوفيات . وقد قدمت الولايات المتحدة قائمة بالموضوعات التي اعتبرها هامة بالاهتمام ، مثل فرض حظر على الصواريخ السوفياتية المتطورة وفرض الرقابة على قاذفات القنابل السوفياتية من طراز الـ ١٢٠٠ ، واتفاق بالرقابة حول انتشار الاسلحة الاستراتيجية النووية .



الحاخام شننار : يهود امريكا موحدون في دعمهم لاسرائيل وامنها وكيانها

مرح الحاخام الكسندر شننار رئيس مؤتمر رؤساء القنصلات اليهودية في الولايات المتحدة ، بان يهود الولايات المتحدة يفرغون ان قرارات حول امن اسرائيل وحدودها وقيادتها لها يمكن ان يتخذها الشعب الاسرائيلي فقط ، وليس من يدعون بانهم يفرغون ما هو افضل بالنسبة لاسرائيل .

وقد جاء ذلك في برقية التهنئة التي بعث بها الحاخام شننار الى رئيس الوزراء بنيامين بييد الفصح المبارك . واكد الحاخام شننار في برقيته لرئيس الوزراء ان يهود الولايات المتحدة يودعون الدعم الكامل لاسرائيل وانهم اذا كان هناك لمة خلاف في الراي حول هذا الخط او ذاك من سياسة حكومة اسرائيل ، فان ذلك لا يشير الى خلافات في الراي حول مسائل جوهرية وحول اسرائيل في العيش بامن وسلام . واشار اننا اراء هذه القومية موحدون كرجل واحد .

مصر تطلب قرضاً من صندوق النقد

القاهرة - الوكالات - تجري الحكومة المصرية حالياً مفاوضات مع صندوق النقد الدولي للحصول على قرض يبلغ ٨٠٠ مليون دولار لسد العجز في ميزان المدفوعات المصري وتمويل بعض المشاريع الاقتصادية في مصر .

الرئيس الامريكى يهنئ الرئيس المنتخب بوسع اسرائيل الاعتماد على صداقة امريكا وتأييدها

ما زالت برقيات التهنئة تتوارد على دار الرئيس المنتخب السيد اسحاق ناهون من رؤساء دول وشخصيات عالمية . وقد احتفلت برقية الرئيس الامريكى مكتلة الصدارة في هذه البرقيات بهذا نصها : « تهنئوا بقول تهاني بنسبة انتخابكم رئيساً لدولة اسرائيل بطبيب تنيات الشعب الامريكى لكونه انتاج الكمال في القيام بواجبنا منكم الجيد . ان دولة اسرائيل التي تدخل العقد الرابع من استقلالها

الامم المتحدة تخصص ٥٤ مليون دولار لتمويل القوات الدولية في جنوب لبنان

نيويورك - الوكالات - صادقت الجمعية العمومية للامم المتحدة يوم امس الاول على رصد مبلغ ٥٤ مليون دولار لتمويل اعمال القوات الدولية للمحافظة على السلام في جنوب لبنان وقد فاز القرار بأغلبية ٩٩ صوتاً ضد ١٤ صوتاً وترجم الاتحاد السوفياتي معارضة المشروع ، ولم يشارك اسرائيل في التصويت على القرار حين تقديمه للجمعية التالية من جراء تقييد مندوبيها عن الجلسة بمناسبة عيد الفصح المبارك .

السفارة السوفياتية في بغداد تجسست على القصر الجمهوري

بيروت - قالت مجلة «الحوادث» البيروتية ان السلطات العراقية طلبت من رجال السفارة السوفياتية اخلاء بناء السفارة وذلك عقب اتهام السفارة السوفياتية بالتجسس على القصر الجمهوري .

اليونان تتحسب للارهاب باصدار قانون يجيز الاعدام

القاهرة - اقر البرلمان اليوناني يوم الخميس الماضي مشروع قانون يقضي بافزال عقوبة الاعدام بحق من يرتكب اعمالاً تخريبية تتسبب في مقتل انسان . واعلان وزير العمل اليوناني جورج ستامبليس امام البرلمان اليوناني انه لا توجد الآن متطلبات ارهابية في اليونان والقانون الجديد يستهدف منع ظهور منظمات كهذه في المستقبل . وينص القانون الجديد على ازالة عقوبة السجن لمدة طويلة بحق خاطي اشخاص ومخدرات .

عودة الاسد الى دمشق

دمشق - عاد الرئيس السوري حافظ الاسد الى دمشق امس بعد زيارة رسمية الى القدس استمرت اربعة ايام .

اجتماع الفريق الجمسي مع الجنرال سيلانوفو

القاهرة - اجتمع الفريق اول محمد عبد الحفيظ الجمسي وزير الخارجية المصري هنا امس بالجنرال انيسو سيلانوف قائد القوات الدولية في الشرق الاوسط . وقالت وكالة انباء الشرق الاوسط ان الاجتماع استمر ساعة . الا انها لم تذكر شيئا من المواضيع التي بحثت خلالها .

تفكيك جبهة جديدة

القدس - تفكيك جبهة جديدة في القدس المحتلة .

البيان كارتر بمناسبة عيد الفصح

واشنطن - اصدر الرئيس الامريكى جيمى كارتر يوم الخميس الماضي بياناً بمناسبة حلول عيد الفصح المجيد اكد فيه انه يجب ان ننسى الى الابد اعمال النازية الوحشية التي قتل فيها النازيون ستة ملايين يهودي . وجاء في البيان ان الرئيس الامريكى وحكومته التزاما بالدفن من حقوق الانسان . وان هذا الالتزام سيقتضى ساري المفعول دائماً . وقال ايضا ان عيد الفصح يعيد الى الذاكرة نضالاً فريداً في نوعه ، نضالاً وقع في مكان وزمان محددين ، ولكن مفهومه يفيض العالم بأكمله . وقال ان ذلك يجب ان يكون بمثابة تذكير لجميعنا بضرورة عدم يهود . لان النضال من اجل الحرية وفرد اعمال الانتهاك يجب ان يتجدد دائماً . وقال البيان انه قبل ظهور جيل واحد حدثت جرائم النازية البشعة ، البنية على ص ٦ ع ٦

البيع

معرض للبيع صيدلية مجرة في مدينة بئر السبع في الشمال .

مجلس الوزراء يبحث زيارة ليدان لوانشطن

صفقة الطائرات تعرض على الكونغرس يوم الاربعاء المقبل

رومانيا تتوقع وصول ١٧ الف سائح من اسرائيل هذا العام

بوخارست - صرح السيد ليا غيتو مساعد وزير السياحة الرومانسي ان بلاده تامل في ان يصل عدد السياح الاسرائيليين هذا العام الى ١٧ الف سائح مقابل ١١ الف سائح في العام الماضي . وقد جاء هذا التصريح في حديث لوند صحفي من اسرائيل زار رومانيا خلال الاسبوع الماضي بدعوة من وزارة السياحة الرومانية .

لجنة التضامن العربي تبدأ أعمالها

القدس - بدأت لجنة التضامن العربي اعمالها في الخرطوم امس برئاسة اللواء جعفر النوري رئيس الجمهورية السودانية .

لجنة التضامن العربي تبدأ أعمالها

القدس - بدأت لجنة التضامن العربي اعمالها في الخرطوم امس برئاسة اللواء جعفر النوري رئيس الجمهورية السودانية .

لجنة التضامن العربي تبدأ أعمالها

القدس - بدأت لجنة التضامن العربي اعمالها في الخرطوم امس برئاسة اللواء جعفر النوري رئيس الجمهورية السودانية .

لجنة التضامن العربي تبدأ أعمالها

القدس - بدأت لجنة التضامن العربي اعمالها في الخرطوم امس برئاسة اللواء جعفر النوري رئيس الجمهورية السودانية .

لجنة التضامن العربي تبدأ أعمالها

القدس - بدأت لجنة التضامن العربي اعمالها في الخرطوم امس برئاسة اللواء جعفر النوري رئيس الجمهورية السودانية .

اكتشاف منظمة ارهابية في مصر

القدس - اكتشفت منظمة ارهابية في مصر .

تفكيك جبهة جديدة

القدس - تفكيك جبهة جديدة في القدس المحتلة .



● كل لي لك تجني

الوقت ؟
● عليك أن توجه له هذا السؤال ، فهو يعرف لماذا كل كلمة من كلماته .
● حصلت مع نيكيتور لانوكس ... ماذا تجد فيه ؟
● انه من أفضل فنانين فرنسا ، عمل كثيرا في افلام لها سمعتها ، ولقد

ساعتني في الوصول الى ما وصلت اليه . ان له عملا كبيرا .. واسا لا نريك امام اي ممثل مهما بلغت قوته سواء ، فاني اقدر نفسي بعض الوقت عندما اتف واياه امام الكاميرا ولا استرجع نفسي الا بعد وقت . ان اسعد اوفاني ، عندما اتمل مع نيكيتور لانوكس .

السينما الاوسترالية من مفهوم فرويد الى الحضارة المعاصرة

يشبهها جنسيا ، لخاصة به حتى يؤكد ذاته لا بد وان يضاجعها ... فرودو يقسم الشخصية الى ثلاثة عناصر اساسية : الباطن (الايديو) ، وعلى اساسها ، يتم قتل اللذة والاشباع ، بالتخلص من التوتر والموت ... والانا (الايديو) ، والانا لا يحكمها مبدأ اللذة ، بغير ما يحكم فيها مبدأ الواقع ، وفلاها ، ينهي على المرء ان يتعلم كيف يطبق التوتر ويخففه . ثم الانا العليا (الايديولوجيا) ، وهي تنوب عن المثال لا الواقعي من الايور ، وهي تسمى الى المثال لا الى الواقع ، يخرج ان يؤكد على المراحل الثلاث التي يمر بها الشخص من خلال الدور الجنسي والمعاينة بين الزوج والزوج . الزوجة تحاول ان تنسج حالة التوتر التي يمر بها الزوج ، عن طريق طاقته التي لا تفرج ، لكنه ابدا لا يحسن بذاته الا من خلال نلبية مطلباته ...

بما في قصة «الطفل» ، نجد موقفا آخر ، موقف الطفل الذي يعاني الوحدة ، ويتضمن مقدة اويدي . وفي قصة «القبلي» ، نرى علاقة أخرى بين قس وعذراء في الكنيسة بينما في القسم الرابع من الليبدو ، ننسج بائنين من الرجال يجادلون البحت من الحب في حانة ، وهي قصة المسماة بـ «الرجل اليبس» .

فيلم الليبدو ، يفسر الحب والجنس ، من خلال نظرية فرود ، ومن خلال ابعاد متفوعة ، على المستوى التربوي والاجتماعي ، او على المستوى الفكري والسياسي ، او على المستوى الحضاري والمادي او على المستوى المعنوي والروايلوجي .

«بين الحروب» ، وكتب له السيناريو فرانك موريت واخرجه مايكل ترويل ، وهذا الفيلم يبين الحرب ، ويصمم كل اشكال القهر ، وكل ما من شأنه ان يوقظ طاقته الانسان من اجل الخير ...

«الاحد» ، «بين الحروب» ، وكتب له السيناريو فرانك موريت واخرجه مايكل ترويل ، وهذا الفيلم يبين الحرب ، ويصمم كل اشكال القهر ، وكل ما من شأنه ان يوقظ طاقته الانسان من اجل الخير ...

«الاحد» ، «بين الحروب» ، وكتب له السيناريو فرانك موريت واخرجه مايكل ترويل ، وهذا الفيلم يبين الحرب ، ويصمم كل اشكال القهر ، وكل ما من شأنه ان يوقظ طاقته الانسان من اجل الخير ...

ارسلت اليها انكرا مئات مساجينها لشميد اراضها . وقد بدأت صناعة السينما ، تماما كالابن في اوستراليا ، معتمدة على المجهودات الفردية ، وكان تاريخ انطلاق السينما في هذه القارة مع منتصف الثلاثينات . وكان اول فيلم اوسترالي تم انتاجه عام ١٩٢٤ ، تحت اسم «الاختيار» الذي كان وراء انتاجه السينمائي ستوريات دول ... ثم جاءت افلام «الاهول» ، بعد ذلك ، وكان فني مقدمتها «الاشجار العالية» الذي اخرجته سنة ١٩٢٧ ، ثم كان فيلم «مستر سوبرست يدع للخرج» عام ١٩٢٩ . ثم كان تعاون الشركات الاميركية والاكتريكية مع اوستراليا ، وبالاتحاد شركة كوليا ... وكانت شركة «السيني سون» هي الشركة المارزة في اوستراليا التي على عاتقها بنيت صناعة السينما في القارة الصغيرة . ولكن في اعقاب الحرب ، بدأت تتطور السينما في اوستراليا ، وبدأت تسير في اتجاهات مختلفة ، الا ان هذا التطور لم يعرف معالها الواضحة الا في الستينات ، عندما بدأت طليعة من المخرجين والمخرجين بين سيمبي ومناطق متفرقة من القارة في تقديم افلام متفوعة تعبر عن الواقع في اوستراليا وتبر عن الانسان بشارع عام في مواجهة للحياة من اجل الانتصار عليها بكل الطرائق ... وكانت هذه الافلام ، هي ابرز الافلام المعيرة عن الكسبر السينمائي في اوستراليا

«الليبدو» ... فلم يقدم لنا مفهوم فرود في الحياة ، من خلال السينما ، ومن خلال اكثر من قصة اشترك في اخراجها دانييل باكر ، جون موران ، ثم بورستال ، فريد شيبس . وقد سمي الفيلم الليبدو ، نسبة الى فرود ، عالم النفس الشهير ، ليمز الطائفة الجنسية ، فرود ، ليمز الطائفة الجنسية ، ولكنه عندما عمق نظريته في الحب والجنس ، أصبحت الليبدو عنده هي طاقة كل الفرائز في الحياة وغرائز الموت ومشقات كل منها يمكن ان يندمج بعضها مع بعض وتلبي احيانا عمل الاخرى او نحل الواحدة منها محل الاخرى ... في قصة «الزواج» ، مثلا ، تلقى بالرجل الذي يحاول ان يؤكد ذاته من خلال علاقته الجنسية بالزوجة ، من نحاول ان ننصرف عنه بالقراءة وننغمه بان يقرأ ، لكنه يريد ان يكون كرومي ، وانجته انطوني بلكي

صلاح قابيل ومديحة حمدي في احدث اعمال توفيق الحكيم على المسرح المصري



المصري هناك كخبر التكتيك الدرامي المعاصر . ويقدم عرشه المسرحي الجديد هذا ، فهو يريد ان يصل الى تجربة من خلال البحث والاشك واليقين ... نقد بدأت المصرية والبوليس لا يعرف الجدة ، وربما كان رجل القانون هو الذي يعرف .

صلاح قابيل ، ومديحة حمدي ، يستعان مع الان في تقديم احدث اعمال توفيق الحكيم على المسرح المصري تحت عنوان «المجرم تحت الاختيار» ، ويقدم على المسرح الحدث في القاهرة : المسرحية من اللون البوليسي الذي يعتمد على المواقف الترميزية والتي تعرض مفارقات الواقع الاجتماعي في مصر ، خلال الحس المعاصر ومشاكل الأسرة ، صلاح قابيل ، وهذه المسرحية يعود الى جمهوره بعد غياب .. وصلاح قابيل فنية غنية مطبوعة ، قدم العديد من الاعمال السينمائية والتلفزيونية . وفي المسرح له ادواره الفعالة التي حقن من خلالها النجاح الدرامي المشهود

مارك جوزيه

نانت

نجم من فرنسا

بعد اعترافه



ماري جوزيه بنت

هل تعيش أدوارها السينمائية

حديث صريح عن أدوارها وعلاقتها مع زوجها وأطفالها

هذا الحوار جرى مع الممثلة الفرنسية المرموقة ماري جوزيه . فيه جوانب من شخصيتها . كما تكشفها الاجابات :

● بعدما تحدثت عن الخلاف التطلعي بينك وبين ايزابيل اجاني ، فما هي النصيحة التي يمكن تقديمها للجيل الجديد ؟

● على كل فتاة جديدة ان تكون تامة ، ولا يعني هذا ان تبت طموحا

● انما العمل ولو على سبيل المجاملة ؟

● ميشيل لا يجامل احدى النساء . العمل لا شيء من هذا القبيل ابدا . ولا اعتقد ان حدوث مثل هذا الشيء امر ضروري من المخرجين ، وقد عملت مع الكثيرين وتذكر ان يفعل احدهم ، فنحن عندما نقت امام الكاميرا نلوي دورا ، فلا ننظر من احد ان يقدم لنا وردا ، فكيف لي ان انتظر تلقا من زوجي وهو الذي يعيش وايام اكثر الوقت ، فلو حدث هذا لطلب منكنا براعة مالتة في التمثيل .

● في فيلم «الماضي البسيط» اذهلت انتقاد قبل الجمهور ، وهذا قول حقيقي لاحظنا ، فهل يعود الفضل في ذلك لزوجك ؟

● في فيلم «الماضي البسيط» اذهلت انتقاد قبل الجمهور ، وهذا قول حقيقي لاحظنا ، فهل يعود الفضل في ذلك لزوجك ؟

● ابدأ .. اكذب لو قلت انني اعيش الدور بعد مفارقات لكان المقويم قد يكون الامر معقولا لو اني عشت الدور مع الزلاء من مصوري وفنيين اخرين داخل الاستوديو ، ولكن خارج الاستوديو .. فهذا شيء لم اعتدوورما لن يحدث .

● نتحدث قليلا عن زوجك ميشيل دراج .. كيف يتعامل كخرج مع الممثلين ؟

● هذا الدور كان صعبا في الحقيقة ، ولكني ملكت ادوارا مشابهة له ، مثل دور المرأة الطالعة او المرأة التي اذنت المسكرات ، اذ يعني ان تكون الممثلة قد تخلت الاشياء وفق حقيقتها ، ثم ان تجد مخرجا جيدا يستطيع ادارتها فانها بالتاكيد سفلان فيلما مشهيا رائعا .

● كلوديا كاردينالي «فتاة الزى الازرق»

● ابدأ ليس هذا صحيحا .. ولاشيء مما لا نتحدث به فقد كنت طوال عدة سنين ممثلة ناشئة لم ترسخ قديمها بعد وتزوجت من المخرج ميشيل دراج ، وبدأت في العمل تحت ادارته ولكن ذلك لم يخل في شيئا جديدا ، فقد عملت مع مجموعة من المخرجين قديمي ولكني خلال كل تلك السنين التي مضت مع اولادنا ، كنت ارنسج قليلا من اجل بيتي ثم اعود الى العمل ، فالفخريون لا ينسون الكفاءة والمهنية اذا عرضت عليهم بطريقة لائقة خاصة الذين ينتهجون منهم منهجيا في اعمالهم .

● كم فيلما ملكت مع زوجك حتى الان ، وما مدى اهميتهم من وجهة نظرك الشخصية ؟

● فقلت تحت ادارة زوجي سبعة افلام فقط ، واعتبر نفسي محظوظة ، كوني اعمل مع انسان مثل ميشيل دراج ليس كونه زوجي فقط ، بل كونه مخرجي ويقرني ، ويستطيع فهمي بلا صعوبة الا لا انظر لافلامي من خلال نفسي ، وانظر لافلامي من خلال نظرة الناس لها ، والبعض منهم يقبلون وخاصة انتقاد ، ان ميشيل قد اعاد صياغتي وفق شكل اخر مختلف .

● هل يحاول زوجك ابراءك

● بعد النجاح الباهر الذي حققته الفتاة كلوديا كاردينالي في فيلم «الفتاة الازرق» ، تقوم حاليا بلعب دور جري اخر في فيلم الفتاة بالزوي الازرق الذي يخرجه الان بريجيز .

● في فرنسا مع ابنتها لورا .

● ويشارك في التمثيل كل من لورا ونيل التي تلعب دور الابنة بالإضافة الى نجوم اخرين مثل ميشال بيكو ابني (بروكتر) واوميترو اوسيني (كاريني) وريانو فريسون (بريبي) والكسندر ستيوارت . اما احدث الفلم فتدور حول عدة اسابيع من بدء الهجوم

● في البداية كان ميشيل مترددا في اعطاني الدور ، فللدر بالحققة صعب انه عن امرأة صغيرة تعيش مثلية كونها فتاة الذاكرة . وكان ميشيل يقن انني استطيع تلبية الدور بشكل متقن ، ولكن بعضي الامضاء اقسموه باعطائي الدور وهكذا كان . وقد ادينه بطريقة اتمت الكثيرين : نقاسا جرمورا ، فمعد وثقفي امام الكاميرا لم احس بشيء ولم اكن خائفة ، وان كنت بيني وبين نفسي اريد تحقيق شيئين : اول الوصول الى الاوج في دور صعب ، ثم لتقاع زوجي لكي يتسدد من وسواسه تجاهي . ومن اجل اتمام الدور ذهبت الى طبيب نفسي اساله عن كل ما يخص بالليدينج والذاكرة . وقد تهمت الكثير عن هؤلاء ، فهم ظاهريا يبدوون مثل الآخرين ولكن افعالهم تتجلى بآشياء أخرى خفية ، مهمهم عدم اظهارها ، ويظل مهم الاول النجاح في ذلك ، مما يسبب لهم فقدان الذاكرة ، جراء حرصهم على اخفاء الاشياء تخصهم ، لهذا يحتاج لجهد مضاعف .

● في البداية كان ميشيل مترددا في اعطاني الدور ، فللدر بالحققة صعب انه عن امرأة صغيرة تعيش مثلية كونها فتاة الذاكرة . وكان ميشيل يقن انني استطيع تلبية الدور بشكل متقن ، ولكن بعضي الامضاء اقسموه باعطائي الدور وهكذا كان . وقد ادينه بطريقة اتمت الكثيرين : نقاسا جرمورا ، فمعد وثقفي امام الكاميرا لم احس بشيء ولم اكن خائفة ، وان كنت بيني وبين نفسي اريد تحقيق شيئين : اول الوصول الى الاوج في دور صعب ، ثم لتقاع زوجي لكي يتسدد من وسواسه تجاهي . ومن اجل اتمام الدور ذهبت الى طبيب نفسي اساله عن كل ما يخص بالليدينج والذاكرة . وقد تهمت الكثير عن هؤلاء ، فهم ظاهريا يبدوون مثل الآخرين ولكن افعالهم تتجلى بآشياء أخرى خفية ، مهمهم عدم اظهارها ، ويظل مهم الاول النجاح في ذلك ، مما يسبب لهم فقدان الذاكرة ، جراء حرصهم على اخفاء الاشياء تخصهم ، لهذا يحتاج لجهد مضاعف .

تقرير طبي عالمي

التوتر العدو رقم واحد للانسان

التقارير الطبية العالمية .. التوتر .. العدو رقم واحد للانسان .. دقات القلب المصيبة .. كل هذه الظواهر تكفي لتقل الانسان او شلته على الاطلاق !
التوتر هو مرض العصر الحديث .. «مرض المدينة» كما يقولون .. وهو ظاهرة انسانية معقدة للغاية .. التوتر بات العدو رقم واحد للانسان وصحته ، وكذلك للاقتصاد المتزايد من العلماء الذين يؤكدوا مؤخرا ان التوتر هو العدو رقم واحد .. وتقول ان يشار قراءة هذا المقال الذي اعده «اورينت برس» ، تذكر ان اخر الاحصاءات تشير الى ان ما يتراوح بين ٥٠ و ٨٠ بالمائة من الامراض .. تعود بنشأتها وجورها الى التوتر !

● ● ●
للوهلة الاولى ، يبدو ان بلدة «روزينو» في «البنسلفانيا» (الولايات المتحدة) ، لا تختلف اطلاقا عن اي بلدة اخرى في امريكا .. سكان البلدة ، الذين يبلغ عددهم ١٢٣٠ نسمة ، هم من المهاجرين الايطاليين الذين قدموا الى الولايات المتحدة في العام ١٨٨٢ ، وهم يعملون بالصناعات الصغيرة التي تنتج القصان والفتحات الكهربائية .. وينتج سكان «روزينو» بالمسرح والقطب ، ويكثرون بشعبية ، ويشيرون كيات كبيرة من الكحول ، خصوصا النبيذ ..

ولكن ، ورغم هذه الظواهر المعتادة ، فان بلدة «روزينو» هي عالم اخر حقيقيا وواقعا : فالساسة الاساسية لهذه البلدة هي ان اهلها نادرا ما تعرضوا لتوترات قلبية ، وهذا ما اكتشفه مؤخرا فريق من العلماء من جامعة «اوكلاند» ..

سري بلدة «روزينو»
في دراسة مكثفة استغرقت سبعة اعوام ، تبين انه لم تحدث وفيات في البلدة من جراء التوترات القلبية ، سواء للرجال او النساء تحت سن السابعة والاربعين .. وفي ما يتعلق هذه السن لأن معدل الاصابات بأمراض القلب في «روزينو» اقل بكثير

و ٥٠ و ٨٠ بالمائة من كل الامراض سببه التوتر .. ورغم ان التوتر قد حاز على اهتمام «هانس سيللي» اسئلة كثيرة للجدل حوله في العام ١٩٢٠ ، الا انه لم يحتل المكان الاول الا في الآونة الأخيرة .. كالعدو الاول للصحة الانسانية .. وقد اقامت الادوية التي يجمعها العلماء من كل انحاء العالم اكبر الاعتراف تشككا بان التوتر لا يلعب دورا في اضعاف المقاومة للداءات

ان التكتلات ، مثل الموت ، او الطلاق ، او السجن ، او خسارة عمل ، تحدث مكثفا بارزا في لائحة التوتر .. ومع ذلك ، فليس كل انواع التوتر تنسب من العواطف



من القوى المجاورة لها .. ما السبب في هذه الظاهرة ! ان الفريق العلمي رفض ان يعطي حكما علميا راسيا ، ولكنه قدم بعض التوضيحات :
«لقد دلفنا للطريقة التي يبدو ان الناس فيها يتمتعون بالصحة .. انهم مرحون ، منطلقون دون تكلفة .. الانباء منهم يلبسون ويتصرفون تماما كياتي السكان الاثريين .. والاطباء الاول الذي يخرج به الزائر هو ان سكان البلدة ينتمون لطبقة واحدة ولديهم شبه غلامية تكون من بشر عظمين ومضامين ..

«لقد اكتشفنا ايضا ان سكان البلدة يتقنون بعضهم الآخر لا جرائم في «روزينو» .. ويبدو ان بعضهم الآخر .. بالطبع يوجد فقر ، ولكن ليس ثمة غلة ، لان الجيران يقدمون العون للمحتاجين خصوصا المهاجرين الجدد الذين ما زالوا يلتفتون باعداد صغيرة من ايطاليا» ..

باختصار ، فان ما يتلوه العلماء هو ان التوتر غير موجود في «روزينو» .. هذا التوتر الذي هو ظاهرة انسانية معقدة والعدو رقم واحد للصحة في العالم في خلال العقد الاخير .. ويعتقد ان التوتر لا يؤدي الى التوترات القلبية ، بل الى اضطرابات صحية مخفية ايضا ، مثل السرطان والتهابات الرئوية وغيرها من الامراض التي يطلق عليها الان اسم : امراض المدينة ..

التوتر .. العدو الاول للصحة

ويلاحظ «هينري بلينير» ، مدير مركز الامراض النفسية في جامعة «كولومبيا» ، يقول : «ان الاضطرابات الناشئة عن التوتر قد حلت منذ وقت بعيد مكان الامراض الحمية بوصفها اكثر الامراض شيوعا بين الناس في المجتمعات الصناعية .. وتتشير الاحصاءات الى ان ما يتراوح بين



«سيللي» يطور نظريته بتطبيقها اولاً على الجرذان ، ثم على البشر .. ويصف الدكتور «سيللي» التوتر بأنه اي شيء طارئ على جسمنا .. ويضيف : «تعتبر طيبة بسيطة ، استطاع ان اعرف التوتر بأنه رد فعل غير محدد من الجسم لطلب ما .. والتوتر هو الحالة التي انت فيها وليس هو العامل الذي يحدثها .. فالجهد والحرارة على سبيل المثال ، يثيران التوتر .. ولكن في الانسان الذي يتنفس بالجهد معينة متطورة للغاية ، فان مثيرات التوتر العاطفي هي اكثر وجودا واهمية» ..

التوترات العاطفية بنوعيتها

وفي حين ان التوترات العاطفية ، مثل البرد والحر والحب والتعب تفرز مخلفات غير عادية على جسمنا ، الا ان التوترات العاطفية العادية - المزاجية بين الناس او الفجأة - تثير عواطف داخلية معينة : فهي تثير مشاعر من هورمونات التوتر وتقلل بالاشارة الكيميائية الى منا وتغير كسل الخلايا الكيميائية .. الحياوية .. وهكذا ، فان نفسنا ونفسنا قلنا تزداد ، وتترقب مدقنا من هضم الطعام وتقلص عضلاتنا .. ويعتقد الدكتور «سيللي» ان كل فرد منا يستطيع ان يتحمل تسلسلا كبيرا من التوتر ، ولكن هناك نقطة الانهيار التي تسمى فيها نفسنا مؤثرا لهجات مختلف الامراض ..

ما علاقة التوتر بالسرطان ؟

ولنستمع الى ما يقوله اختصاصي عالمي اخر في شؤون التوتر ، هو الدكتور «فرومان شيلي» :
«ان لائحة الامراض الناشئة عن التوتر لا نهاية لها .. وعلى سبيل المثال ، فالخوف او الخوف قد يترك نكبا في معدتك .. بيد انه تجدر الانتباه كذلك الى ان معظم العلماء باتوا يترقبون اخيرا بوجود علاقة بين التوتر والسرطان .. وقد قدمت العديد من الدراسات حول هذه المسألة في مؤتمر نيويورك لكتلة السرطان .. وغالبا ما ينشأ السرطان



بعد مرور عام ونصف على تعرضه الى ازمة عاطفية قوية .. وتقول وقت غير طويل ، كشف تقرير قدمه فريق من الاطباء العسكريين عن العلاقة الوثيقة بين التوتر والمرض .. وقد لاحظ الاطباء العسكريين في مسرر للتدريب ان نحو نصف الجنود يصلون بالانفلونزا في الشهر الاول للتدريب العسكرية في الشتاء .. ويقول الدكتور «جون ماسون» : «قد اكتشفنا ان نسبة تعرضهم للانفلونزا تتطابق مع نسبة امتصاصهم للتدريب العسكرية في الشتاء !»

كيف تصبحين في جمال نجوم السينما

الشرط الاول لنجاح الممثلة السينمائية - كما يقول خبراء السينما في هوليوود - هو ان تكون بيننا وبين الجمهور لغة .. وبدون هذه اللغة الناطقية البسيطة فهدم الرابطة الانسانية المعقدة بين الطرفين ، فالوجه الجليل يصل الى القلوب بيسر ، وبدون تلك ، ويجعل المخرج يشعر بنشوة عذبة ..

الاسترخاء واليوغا

والآن ، ماذا تفعل صوفيا لورين عندما تشعر بالاياء في نهاية يوم عمل شاق ؟
انها تنسحب الى غرفة نومها ، وتبتك فيها وحدها حوالي ساعة ، تبدو بعدها نضرة مشرقة باستقامتها ان تعود الى العمل بنشاط اكثر .. فما هو سر هذه الساعة ؟ .. الامر بسيط جدا .. نعمتنا تدخل صوفيا لورين غرقتها وهي متعبة ، تتدلى على سريرها ، وترفع رجليها الى اعلى من جسدها .. هذا الوضع كما نؤكد صوفيا لورين هو افضل طريقة لتنشيط الدورة الدموية .. وتقول صوفيا لورين : ان هذا الاسترخاء يجعلني اشعر بظافة جيدة تدب في عروني ، ويأخذ عروني عاد عشر سنوات الى الوراء .. ونجوم السينما لا يرهقون العمل وحده ، بل لكل واحدة منهم - مشاكلها ومتاعبها ، والبعث من يعيش حياة قلقة مضطربة ومغنية ، فيلجأ الى اساليب مختلفة لاستعادة اشراقته ، والاحتفاظ بظهوره الذي يساهم الى حد كبير في صنع مجدهم ..

كيف تكافح التوتر ؟

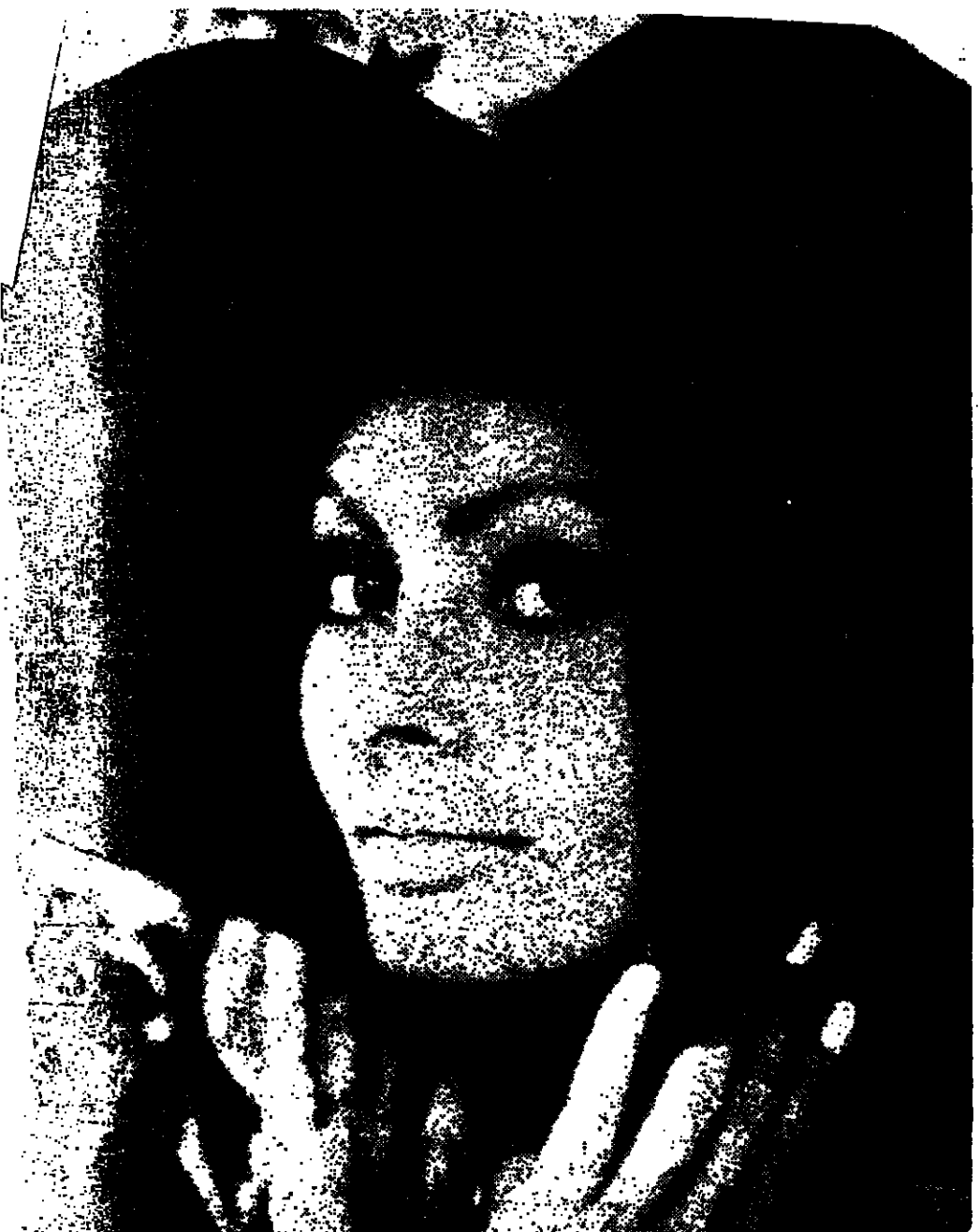
ولكن ، اليس لمة وسائل لكافة التوتر ؟
في .. وهي عديدة كما يقول الدكتور «سيللي» :
● الراحة : اجلس بشكل مريح للغاية دون ان تضع رجلا على رجل ، وضع يديك على فخذيك وافمض عينيك .. خذ نفسا عميقا وقل نفسك : «اني مرتاح» .. كرر العبارة عشر مرات ..
● ركز انتباهك ادة خمس دقائق ، وبشكل تام ، على عملية تنفسك لثري اذا كنت تنفس ببطء وعمق وارياح .. اشعر به ..
● ركز انتباهك الى احدى القدمين .. اذا كان اي جزء من جسمك غير مرتاح قم بدعك عضلاته برفق .. او تخيل وكأنك تنفس من ذلك الجزء ..
● وبمجرد اعمل بوعي على التخلص من القلق والشعور بالقلق والهبوط ، واقع نفسك بذكاء بذكر راحة الان .. تصور الذات .. اذا كان لك هدف اجبائي او مادي ، اخلق في ذهنك صورة عن نفسك وانت قد حققت هذا الهدف في الوقت الذي تكرر فيه بعض الجمل القصيرة التي تمسك هذا التخليل ..
● القوة الروحية .. اعرف أنك

تقول شيرلي ماكين :

ان بعض دقائق تكفي ليستعيد وجه المرأة لون الزهر ، وتستعيد نظراتها سحرها الجذاب .. ومن المعروف ان شيرلي ماكين من اشد النصار اليوغا وانها تمارس هذه الرياضة يوميا .. وهي لا تذهب الى أية حلة ، الا بعد ان تكون قد «توقفت» على راسها ادة خمس دقائق ..

الخيار والبيض والحليب

اما آنا جاردنر التي تبدو الان - على كبر سنها - كما كانت في الماضي ، نضرة وجذابة ، فهي تمارس احتفاظها بشبابها الى الخيار ! وتقول : ان الخيار هو منشط عبيب و«الشيخوخة» ، وانا استخدمه يوميا فاضع على الامعة التي يسكنها تنسحب اليها خيوط الزين بمقتضى القطع .. وفي غضون بضعة دقائق ، انظر الى المرأة اذا بي اتجدد واشعر بان الزين اخذ يعود بي الى الوراء .. ويرجع بارنو يعود سر احتفاظها بجمالها رغم ظروفها القاسية والازمات الحادة التي تعرضت لها الى تناول المايونيز يوميا ، والاكثار من تناول الحليب .. وتقول بديب انها تستخدم بعض المصنوعات التي تشك



احتفاظها بجمالها يعود بالدرجة الاولى الى تناولها وجبات منظمة من الترم .. وتؤكد انه ينبغي عدم الإفراط في تناول الوجبات الغنية بالدهن .. ولديها نصيحة .. وهي ان تتناول بعد الترم بضعة اوراق من التفاح الاخضر ثم شرب مياه معدنية ..
وسر جمال ماتيالي يرجع الى كثرتها من تناول الفاكهة ، ثم تلك وجبها بعصير الفاكهة مع قليل من الحليب .. وتقول ان هذا المزيج



يفصرها ياربين غدا وتطلب الطلاق حتما

علبت سيدة في الثامنة والثلاثين عمرها الطلاق من زوجها لانه بواجباته الزوجية على الزوجة حيث يقم معها يمين فقط .. ويقضي بقية الاسبوع في الحيرة ابنتها الكبرى .. قالت الزوجة في دعواها ان يبلغ من العمر ١٧ عاما منذ وان كفلت له حياة كريمة ووجهه من القرية الجبلية التي تقم بها اسبانيا ، لكنه لم يمتدح .. واقترح ابنتها في غرامه .. الحكم بالطلاق ..



طرقته بالذات في اشهر الاجازات حيث تسلمع السيدة باجزة دون تعرض بالدورة الشهرية والامها .. الا ان التجربة ما زالت في اطار

